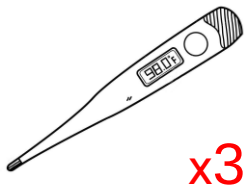
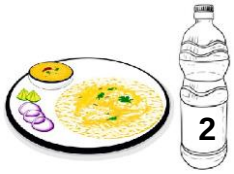
આપણી કાળજી, આપણા હાથે



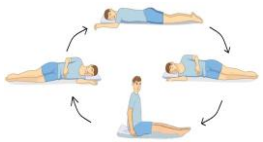
દિવસમાં ત્રણ વખત - શરીરનું તાપમાન તપાસો



દિવસમાં ત્રણ વખત - ઓક્સિજન સ્તર તપાસો

દિવસમાં ત્રણ વખત – નાસ (સ્ટીમ) લેવો

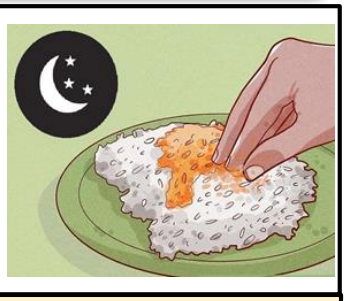
રોજ સમયસર, પૌષ્ટિક આહાર લેવો અને ઓછામાં ઓછું ૨ લિટર પાણી પીવું



પ્રોનિંગ, જ્યારે પણ ઓક્સિજન ૯૪% થી નીચે જાય, કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય

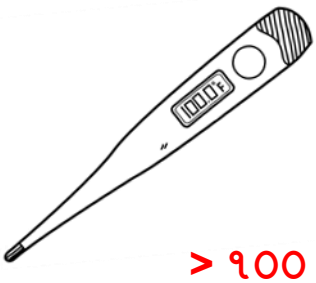
દવાઓ - કઈ અને ક્યારે લેવી

ગોળી નંબર ૧ અને ૨ –
વિટામિન સી અને વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ
બંન્નેની ૧-૧ ગોળી, રાત્રે જમ્યા પછી.

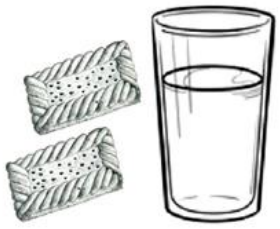


ગોળી નંબર ૩ - **એન્ટી એલર્જી**
(જેમ કે લીવોસેટરીઝીન)
૧ ગોળી, રાત્રે જમ્યા પછી.

ગોળી નંબર ૪ -
પેરાસીટામોલ



૧ ગોળી - જ્યારે તાવ ૧૦૦ કે તેથી વધારે હોય.



એની સાથે પાણી અને બે બિસ્કિટ ખાવા.

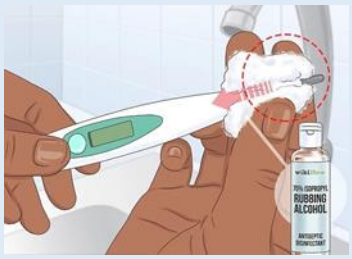
બે ગોળીઓ વચ્ચે ૬ કલાક નું અંતર રાખવાનું છે.

અસ્વીકરણ: આ દસ્તાવેજમાં બધી માહિતી ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે/ આનો હેતુ વ્યાવસાયિક દાકતરી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ બનવાનો નથી. હંમેશા તમારા ચિકિત્સક અથવા અન્ય યોગ્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવી. વ્યવસાયિક દાકતરી સલાહને અવગણશો નહીં અથવા તેને શોધવામાં વિલંબ ન કરો. વિઝન અનલિમિટેડ પ્રદાન કરેલી કોઈપણ માહિતી માટે જવાબદાર નથી/

શરીર નું તાપમાન કેવી રીતે માપવું

કોવીડમાં એ જાણવું ખુબ જરૂરી છે કે તમને તાવ છે કે નહીં. તાવ માપવા માટે બેટરી વાળું થર્મોમીટર વાપરવાનું છે.

જો થર્મોમીટર મોઢામાં નાખીને તાવ માપવાના છો, તો તેના આગળના પાતળા ભાગ, જે સ્ટીલના વાસણ ના રંગનો છે, તેને ગરમ પાણી અને સાબુથી ધોજો



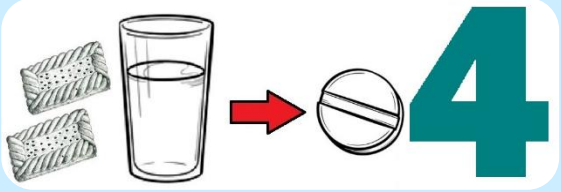
જો થર્મોમીટર બગલમાં નાખીને તાવ માપવાના છો, તો એને સ્પિરિટ કે સૅનેટાઇઝર થી સાફ કરવું. સૅનેટાઇઝર સારી કંપની નું વાપરવું, નહીં તો સફાઈ બરાબર નહીં થાય.

પછી, નંબર દેખાડતી સ્ક્રીનના બાજુ માં આવેલા નાનકડા બટન ને દબાવવું. સ્ક્રીન ઉપર નંબર આવે તો સમજવું કે થર્મોમીટર ચાલુ થઇ ગયું છે.

હવે પેલા, સ્ટીલ ના વાસણ ના રંગ ના પાતળા ભાગ ને પોતાની જીભ નીચે મૂકવું, અને મોઢું બંધ કરીને હલ્યા વગર બેસવું . થોડી વાર માં થર્મોમીટર માં એક ધીમી ઘંટડી વાગશે. એ સમયે થર્મોમીટર ને મોઢામાંથી કાઢીને સ્ક્રીન પર જે સંખ્યા દેખાય છે, એ વાંચવો. એ સંખ્યા તમારું તાપમાન છે, જે તમને જણાવે છે કે તમને તાવ છે કે નહીં.

જો નંબર ૧૦૦ કે તેથી વધુ હોય તો તરત ૪ નંબર વાળી ગોળી (પેરાસીટામોલ) ખાવી, પાણી અને બે બિસ્કિટ સાથે. ખાલી પેટ ગોળી ક્યારેય ના ખાવી. ફરીથી ૪ નંબર વાળી ગોળી ખાવાની જરૂર પડે તો એમાં અને પહેલી ગોળી માં ૬ કલાક નું અંતર રાખવું.

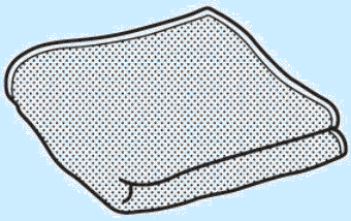
૧૦૩ કે એનાથી વધારે તાવ હોય તો શરીરને ઠંડક આપવી. ૪ નંબર વાળી ગોળી ખાવાની અને નળના પાણીથી નહાવું. જાડો ટુવાલ પાણી માં પલાળી તેનાથી તમારા શરીર અને ખાસ કરીને તમારા માથા ઉપર રાખવો, અને તરત ડૉક્ટર અથવા સ્થાનિક દવા સંબંધી સેવાઓને સંપર્ક કરવો.



અસ્વીકરણ: આ દસ્તાવેજમાં બધી માહિતી ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે/ આનો હેતુ વ્યાવસાયિક દાકતરી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ બનવાનો નથી. હંમેશા તમારા ચિકિત્સક અથવા અન્ય યોગ્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવી. વ્યવસાયિક દાકતરી સલાહને અવગણશો નહીં અથવા તેને શોધવામાં વિલંબ ન કરો. વિઝન અનલિમિટેડ પ્રદાન કરેલી કોઈપણ માહિતી માટે જવાબદાર નથી/

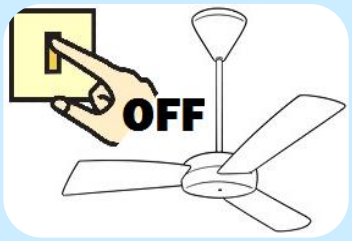
નાસ (સ્ટીમ) લેવાનો

એક દિવસમાં ૩ વારજ નાસ લેવો. અને તે પણ એક વાર માં ફક્ત ૫ મિનિટ સુધી, એનાથી વધુ નહીં.



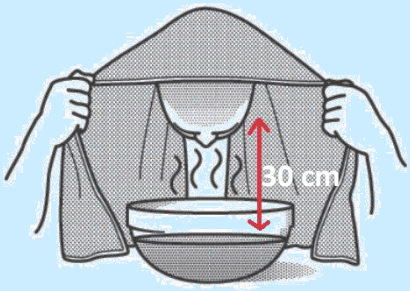
જ્યાં બેસીને નાસ લેવાનો છે, ત્યાં શરૂઆત માં જ એક સાફ ટુવાલ મુકો.

રૂમ નો પાંખો બંધ કરી દેવો.



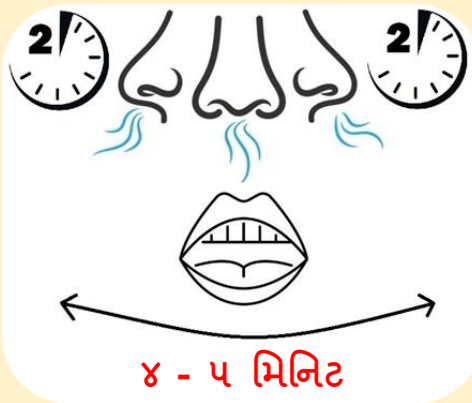
જો તમારી પાસે નાસ લેવાનું મશીન છે, તો એમાં બતાવેલા નિશાન સુધી પાણી ભરી લેવું, એનું ઢાંકણ લગાવી, પ્લગ લગાવી સ્વિચ ઓન કરવું. થોડી વાર માં ઉપરવાળા ભાગમાં થી વરાળ નીકળવા માંડશે. જો તપેલી નો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તોહ એમાં પાણી ઉકાળી લો.

મશીન તથા તપેલી ના પાણીમાં થી નીકળતી વરાળથી લગભગ ૩૦ સેન્ટિમીટર (તમારી વેંત થી કોણી સુધીનું) નું અંતર રાખીને એકદમ સીધા બેસો. પીઠ સામેની બાજુ વાળવાની જરૂર નથી.



પહેલાથી પાસે રાખેલા ટુવાલથી માથું ઢાંકીને એ રીતે સામે ફેલાવો કે મશીનનો ઉપરનો ભાગ કે તપેલી ઢંકાય જાય. તપેલી તથા મશીનની એકદમ નજીક નહીં બેસવું.

એક થી બે મિનિટ સુધી પાણી માંથી નીકળતી વરાળ નાક ની અંદર લો. પછી થોડી વાર થોભો (વેઇટ કરો) અને દોહરાવો. વરાળ લેતી વખતે તમારું મોઢું ખુલ્લું રાખો, જેથી મોઢાથી ઊંડો શ્વાસ લઈને વરાળને તમે અંદર સુધી પહોંચાવી શકો.



વરાળ લેતી વખતે જો તકલીફ અનુભવાય તો તરતજ ટુવાલ ને માથા પરથી હાટળી દેવો / નાસ લેવાનું મશીન બંધ કરી દેવું.

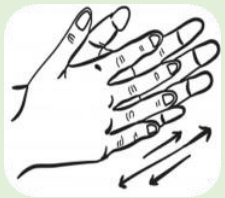
અસ્વીકરણ: આ દસ્તાવેજમાં બધી માહિતી ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે| આનો હેતુ વ્યાવસાયિક દાકતરી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ બનવાનો નથી. હંમેશા તમારા ચિકિત્સક અથવા અન્ય યોગ્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવી. વ્યવસાયિક દાકતરી સલાહને અવગણશો નહીં અથવા તેને શોધવામાં વિલંબ ન કરો. વિઝન અનલિમિટેડ પ્રદાન કરેલી કોઈપણ માહિતી માટે જવાબદાર નથી|

શરીરનાં ઓક્સિજન સ્તરનું પરીક્ષણ

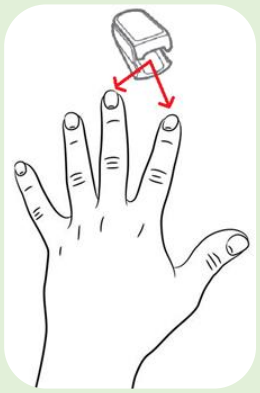
શરીરમાં ઓક્સિજનનું સ્તર માપવા માટે પલ્સ ઓક્સિમીટરને તમારા હાથ ની આંગળી કે પગના અંગુઠામાં લગાડીને કરવું.

ઉપરવાળી સંખ્યા ઓક્સિજનનો સ્તર, અને નીચેવાળો નંબર પલ્સ /નાડીની ગતિ બતાડે છે.

આ પરીક્ષણ દિવસમાં ત્રણ વાર, ૪-૪ કલાકના અંતરે કરવું. પ્રત્યેક પરીક્ષણ પહેલા ઓછામાં ઓછો ૫ મિનિટ માટે આરામ કરવો.



માપતા પહેલા આંગળી અને નખ સાખ કરી લ્યો. એના કોઈ પણ નખ ઉપર નેઇલ પોલિશ ન હોવી જોઈએ. જો હાથ ઠંડા હોય તો, એને અરસ-પરસ માં ઘસી ગરમ કરી લો.



ઓક્સિમીટરમાં સ્ક્રીનની બાજુમાં આવેલા નાનકડા બટનને દબાવીને ચાલુ કરવું.

તમારા હાથની વચલી આંગળી અથવા અંગુઠાની બાજુની આંગળીને ઓક્સિમીટરની અંદર મુકો.

ઓક્સિમીટર ચાલુ કર્યા પછી, તેમાં તમારી આંગળી એટલીજ અંદર મુકવી જેટલી આરામથી જઈ શકે. આ પરીક્ષણ દરમિયાન તમને કોઈ પણ પ્રકારની પીડા અનુભવાશે નહીં.

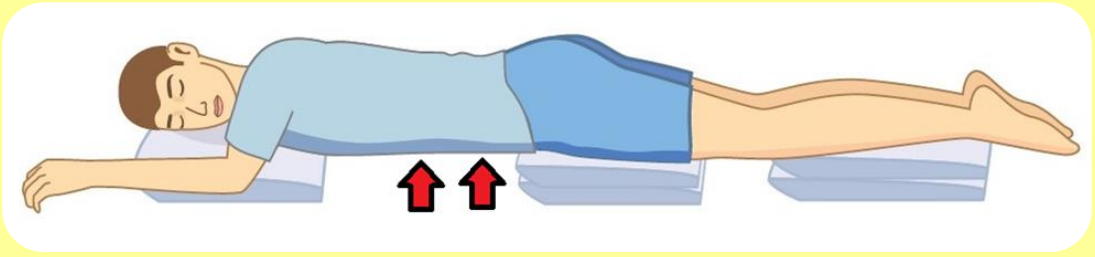
આંગળી અંદર નાખ્યા પછી હાથને બિલકુલ હલાવવો નહીં, અને આંગળી ત્યાં સુધી બહાર નહીં કઢાવી જ્યાં સુધી સ્ક્રીન પર દેખાતો નંબર સ્થિર ન થઇ જાય. નંબરને સ્થિર થવામાં ૧ થી ૩ મિનિટનો સમય લાગી શકે છે. જયારે નંબર સ્થિર થઇ જાય ત્યારે એને નોંધીલો. આવું પ્રત્યેક પરીક્ષણ પછી કરવું.

દિવસમાં ત્રણ વાર તમારા રૂમ માં ૬ મિનિટ સુધી આંટા મારો અને એના પછી તરત તમારા ઓક્સિજન સ્તરનું પરીક્ષણ કરો. ઓક્સિજન નો સ્તર કોઈ પણ હાલતમાં ૯૪ થી નીચે ન જવો જોઈએ. જો વોક ટેસ્ટ બાદ ઓક્સિજનનો સ્તર ૯૪ કે તેથી નીચે દેખાડે તો જલ્દી થી ડૉક્ટર ની સલાહ લેવી. જો તમને પહેલેથી જ ખબર છે કે તમારું ઓક્સિજન સ્તર ૯૪% અથવા ઓછું છે, તો આ પરીક્ષણ ન કરવો.

અસ્વીકરણ: આ દસ્તાવેજમાં બધી માહિતી ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે। આનો હેતુ વ્યાવસાયિક દાકતરી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ બનવાનો નથી. હંમેશા તમારા ચિકિત્સક અથવા અન્ય યોગ્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવી. વ્યવસાયિક દાકતરી સલાહને અવગણશો નહીં અથવા તેને શોધવામાં વિલંબ ન કરો. વિઝન અનલિમિટેડ પ્રદાન કરેલી કોઈપણ માહિતી માટે જવાબદાર નથી।

VisionUnlimited

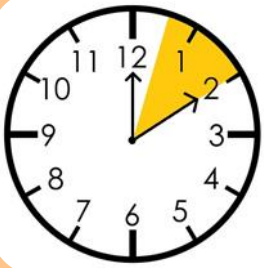
પ્રોનિંગ



જો રોગી ને શ્વાશ લેવામાં તકલીફ થઇ રહી હોય તો પ્રોનિંગ કરવું જોઈએ - એટલેકે ઓશિકાની ઉપર પેટના બળે શુવું. પ્રોનિંગ માટે લગભગ ૪ થી ૫ ઓશિકાની જરૂર પડે છે.

સૌથી પહેલા રોગીને પલંગ પર પેટના બળે સુવડાવો. એક ઓશીકું સામેથી ડોક નીચે મુકો. પછી એક કે બે ઓશિકા છાતી અને પેટની નીચે મુકો. પેટના બળે સૂતી વખતે પેટ દબાયેલું ન હોવું જોઈએ, અલબત્ત ઓશીકાથી ઉપર ઉઠેલું હોવું જોઈએ. બાકીના બે ઓશીકાને પગ ના પંજાની નીચે દબાવીને રાખી શકો છો.

પ્રોનિંગ ના સમયે રોગીએ સતત ઊંડા તથા લાંબા શ્વાશ લેવાના છે .

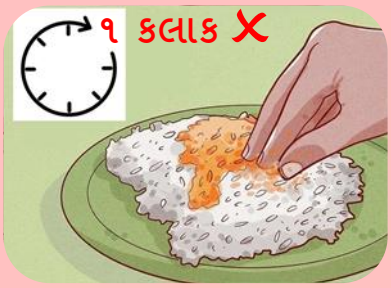


૩૦ મિનિટ થી ૨ કલાક

૩૦ મિનિટ થી ૨ કલાક સુધી આમજ સુઈ રેહવાથી રોગીને ખુબજ આરામ મળે છે. પણ એ દરમિયાન રોગી એ પડખા ફરવું પણ જરૂરી છે.

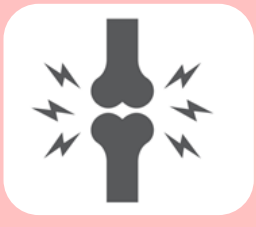
પેટ ના બળે અડધો કલાક સુતા પછી રોગીને વારાફરતી એટલીજ વાર સુધી જમણા અને ડાબા પડખે સુવો

કોના માટે પ્રોનિંગ હિતાવહ નથી



જમવા પછી એક કલાક સુધી પ્રોનિંગ ન કરવું।

કોઈ પણ સુવાવડ ધરાવતી મહિલા



જેની કરોડરજ્જુ, સાથળ અથવા કમર નું હાડકું તૂટ્યું હોય.

હૃદયની ગંભીર બીમારી વાળા લોકો

અસ્વીકરણ: આ દસ્તાવેજમાં બધી માહિતી ફક્ત માહિતીના હેતુ માટે છે। આનો હેતુ વ્યાવસાયિક દાકતરી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ બનવાનો નથી. હંમેશા તમારા ચિકિત્સક અથવા અન્ય યોગ્ય આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવી. વ્યવસાયિક દાકતરી સલાહને અવગણશો નહીં અથવા તેને શોધવામાં વિલંબ ન કરો. વિઝન અનલિમિટેડ પ્રદાન કરેલી કોઈપણ માહિતી માટે જવાબદાર નથી।